



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

REMINISCENCE PORTFOLIO – PRACOVNÍ LISTY



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI

Brno, 2020



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI

Centrum pro rodinu a sociální péči
Biskupská 7, 602 00 Brno
tel.: 542 217 464
e-mail: info@crsp.cz
www.crsp.cz

Autorky: Mgr. Eva Vostálová, Bc. Marcela Nováková, Nicolette Adamcová, Zuzana Vintrová

Brno, 2020

Jakékoliv šíření materiálu je možné jen se souhlasem vydavatele, organizace Centrum pro rodinu a sociální péči.

Dokument vznikl ve spolupráci s Reminiscenčním centrem, z. s. Praha

Realizováno v rámci projektu *Zavedení metody reminiscence jako nástroje prevence sociálního vyloučení osamělých seniorů*, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/17_071/0007564

Obsah

Centrum pro rodinu a sociální péči	4
Reminiscence a její význam pro seniory	5
Úvodní slovo	7
Téma: Rodina	9
Téma: Jídlo	13
Téma: Škola	17
Téma: Povolání	20
Téma: Volný čas	23
Téma: Kultura	26
Téma: Cestování	29
Téma: Móda	32
Slovo závěrem	37
Zdroje	38

Centrum pro rodinu a sociální péči

Centrum pro rodinu a sociální péči (CRSP) je nezisková organizace, která již od roku 1992 nabízí rodinám volnočasové, vzdělávací a poradenské programy a podporu v obtížných životních situacích. Zřizovatelem Centra pro rodinu a sociální péči je Biskupství brněnské.

Programy jsou určeny dětem, dospívajícím, snoubencům, rodičům, ženám, úplným a neúplným rodinám. Věnujeme se pěstounským rodinám, seniorům i odborné veřejnosti. Nabízíme duchovní programy zaměřené na podporu a rozvoj etických a křesťanských hodnot.

Centrum pro rodinu a sociální péči je držitelem ochranné známky na službu podporující rodinu – FAMILY POINT místo pro rodinu®. Dále je držitelem ochranné známky TROJLÍSTEK sblížení tří generací® a značky EFEKTIVNÍ RODIČOVSTVÍ®.

Centrum pro rodinu a sociální péči je členem Rodinného svazu ČR, Poradního sboru Rady města Brna pro rodinu a Rady pro rodinu při České biskupské konferenci. Organizace je dále vyhledávaným školicím střediskem odborné veřejnosti, stážovým fakultním pracovištěm Masarykovy univerzity v Brně a vyšších odborných a středních škol a vzdělávacím pracovištěm s akreditací MPSV a MŠMT.

Reminiscence a její význam pro seniory

Reminiscence je definována jako hlasité nebo tiché vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou (Janečková & Vacková, 2010, s. 21). Schopnost vybavovat si vzpomínky patří k základním vlastnostem lidské psychiky. Vzpomínání má v životě člověka nezastupitelné místo. Pomáhá vytvářet duševní rovnováhu, zachovat psychickou pohodu, a to obzvláště ve stáří (Janečková, Vacková, 2010, s. 14).

Vzpomínání může být prostředkem k dosažení integrity osobnosti a může napomoci k získání pocitu celistvosti. Vzpomínání napomáhá adaptaci na stárnutí a stáří. Senior potřebuje vnímat své pozitivní stránky a zachovat sebepojetí. Vzpomínání zvyšuje pocit vlastní hodnoty a udržení pocitu osobní identity. Identita starého člověka je ukrytá v jeho vzpomínkách, a dokud si na ně pamatuje a pracuje s nimi, tak si může svou identitu pomocí nich udržovat. Vzpomínky mohou přinášet radost, a tak může být proces vzpomínání spojen s příjemným pocitem. Ze vzpomínek senior může čerpat inspiraci a povzbuzení v nelehkých životních situacích, jako je smrt blízké osoby nebo konfrontace se zdravotními problémy a omezeními spojenými se stářím (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 12–14).

Vzpomínání také pomáhá navázat bližší a intimnější vztahy s dalšími lidmi ve svém okolí, v našem případě s ostatními účastníky skupinové aktivity, což vede k poklesu osamělosti. Osamělost může být snížena i prohloubením kontaktu a vztahu s rodinou díky vzpomínání na společné zážitky. Vzpomínky jsou totiž velmi dobrým zdrojem podnětů pro další komunikaci, nabízejí nová témata k hovoru. Využití reminiscenčních technik má pozitivní vliv také na posílení či udržení kognitivních funkcí a paměti seniora. V důsledku toho je senior schopen zůstat déle samostatný a žít v domácím prostředí (Janečková, Vacková, 2010, s. 14–20).

Když senior nevzpomíná, může to znamenat ohrožení jeho identity, pokles sebevědomí, náchylnost k depresím. U osamělých seniorů, kteří nemají dostatek sociálních kontaktů se svou rodinou, vrstevníky nebo s jinými lidmi ve svém okolí, se rychle zhoršuje psychický i fyzický stav, snižuje se jejich kvalita života, a může tak docházet k poklesu kompetencí vedoucích k neschopnosti péče o sebe sama (Janečková, Vacková, 2010, s. 15).

Lidé běžně vzpomínají sami od sebe často i na traumatizující nebo smutné zážitky svého života. Většina z nich dokáže s takovými vzpomínkami žít. Když ale pracovník neumí přiměřeně reagovat, může to vést ke zhoršení klientova stavu. V případě skupinového setkání to může mít vliv i na ostatní klienty – například klient už na situaci nechce znovu vzpomínat a uzavře se, opakuje nepříjemné zážitky dokola, projeví se u něj zloba, která se může obrátit i vůči jiným klientům ve skupině (Žádost o podporu projektu: Zavedení metody reminiscence jako nástroje prevence sociálního vyloučení osamělých seniorů, 2018, s. 2–3).

Kvalifikované využívání reminiscenční metody v rámci Skupinové aktivizační služby pro seniory a v rámci individuální reminiscence v přirozeném prostředí klienta, zaručuje bezpečné prostředí a podporu, kdy senior sám vzpomíná, včetně vhodného ošetření smutných, těžkých nebo traumatických

vzpomínek. Během skupinových i individuálních setkání pro seniory má prostor si uvědomit, že si něco pamatuje, že tu něco zanechal, že je přínosem.

Cílem projektu s názvem „**Zavedení metody reminiscence jako nástroje prevence sociálního vyloučení osamělých seniorů**“ je zařazení reminiscence do skupinových i individuálních setkání pro seniory, kvalitnější trávení volného času účastníků, a jak bylo výše uvedeno, posílení či udržení jejich kognitivních funkcí a paměti, snížení jejich osamělosti prostřednictvím sdílení vzpomínek při skupinových aktivitách. V důsledku zvýšení kvality života může zůstat déle samostatný a schopný žít ve svém domácím prostředí.

Projekt obsahuje 4 klíčové aktivity: zhodnocení současné praxe a metod užívaných službou a možnosti zavedení metody reminiscence, rozšíření kompetencí pracovníků služby v oblasti metody reminiscence, zavedením metody reminiscence, finalizaci, evaluaci a medializaci nového přístupu v sociální aktivizaci (Žádost o podporu projektu: Zavedení metody reminiscence jako nástroje prevence sociálního vyloučení osamělých seniorů, 2018).

Úvodní slovo

V případě, že držíte v rukou toto portfolio, předpokládáme, že se o reminiscenci zajímáte. Můžete být naprostí nováčci, laici nebo ostrílení profesionálové. Tento materiál by vám měl pomoci při odhalování krás vzpomínání.

Portfolio je určeno především pro začínající pracovníky, jako opora při práci, nebo pro studenty, kteří budou pracovat pod dohledem, a budou si chtít vyzkoušet reminiscenci v praxi. Využitelné je zejména při individuální práci v terénu, ale i při skupinových aktivitách.

I když je tento materiál určen především pro pracovníky, může být využit i rodinnými příslušníky, kteří by se chtěli od svých rodičů (prarodičů) dozvědět, jak to tenkrát bylo. V neposlední řadě mohou využít pracovní listy i samotní senioři, pokud nebude možné, aby pracovník přišel na návštěvu, nebo se nebudou moci zúčastnit programu (např. z důvodu zhoršení zdravotního stavu). Při zpracovávání pracovních listů byl kladen důraz na jednoduchost, obecnost, ale zároveň na smysluplnost a využitelnost.

Na následujících stránkách naleznete **8 vybraných reminiscenčních témat**. Ke každému z nich je vloženo úvodní a závěrečné slovo, otázky a návrhy na aktivity. Dále pak seznam pomůcek a popř. další tipy, jak s daným reminiscenčním tématem pracovat.

Reminiscence je založena především na rozhovoru, proto zde nenaleznete žádná doplňující cvičení. Zároveň je kladen důraz na přirozenost, lehkost a spontánnost.

Tipy, jak s portfoliem pracovat:

- Berte vše jako základní inspiraci, nikoliv dogma, které je nutno obsáhnout a do posledního písmene dodržet.
- Témata jsou na sobě nezávislá, lze využít jen některá, není pevně stanoveno pořadí.
- Témata můžete rozdělit do několika setkání.
- Akceptujte tempo klienta a do tématu ho nenuťte, pokud nechce.
- Používejte jasné a srozumitelné zadání.
- Témata si individuálně upravujte, např. vyberte pouze některé otázky nebo aktivity dle individuálních potřeb a zájmů klienta, ale i vašich. Je důležité, aby se cítily obě strany dobře, což vede k navození pocitu důvěry a bezpečí.
- Když budete klientům téma představovat, nedávejte mu pouze samotný list. Doprovodte ho slovem. Inspiraci najdete v metodických listech.

- Pokud má klient pracovat samostatně, vysvětlete mu, na jakou otázku či aktivitu se má zaměřit, jak ji zpracovat. Pro klienta je téměř nemožné, aby zodpověděl všechny otázky a realizoval všechny aktivity. Při samostatné práci využívejte v hojné míře obrázky a pomůcky (reminiscenční stimuly)¹.

Na závěr každého setkání by bylo vhodné zařadit také zpětnou vazbu, abyste věděli, jak klient setkání vnímá, jaké aktivity ho zajímají a baví nejvíce:

- Na závěr bychom si zrekapitulovali, jak se Vám výběr a zpracování tématu líbilo nebo nelíbilo? Našel/našla jste v otázkách pro inspiraci něco, co Vám váš zážitek připomnělo?
- Myslíte, že se vybrané aktivity (pantomima, kreslení, převyprávění příběhů apod.) vydařily? Která z nich Vás nejvíce pobavila?
- Která část programu naopak nenaplnila Vaše očekávání?
- Chybělo Vám v pracovním listu něco konkrétního?

Více o reminiscenci a další rady naleznete v dokumentu s názvem **Metodika zavádění reminiscence v organizaci**, kterou naleznete na webových stránkách www.crsp.cz.

Tento projekt byl financován Evropským sociálním fondem a probíhal v období 1. 9. 2018–31. 8. 2020.

¹ Mezi základní reminiscenční stimuly patří:

- **fotografie a obrázky** (je vhodné si začít dělat databázi vytištěných obrázků různých předmětů, míst a situací),
- **staré písničky a video ukázky** (při spontánním vzpomínání lze písničky ihned vyhledat na YouTube, pokud je k dispozici internet),
- **vůně a hmatové stimuly** (třeba u tématu podzim přinést kaštiny, listy, šípky – nechat ohmatat, přivonět...) (Čížková, Janečková, 2020, s. 3).

Téma: Rodina

Úvodní slovo:

Každý máme nějakou rodinu. Může být naše vlastní, do které jsme se narodili, a se kterou pořádáme každoroční oslavy. Rodinu si ale můžeme také vybrat, lidi, kterými se obklopujeme mohou být pro nás těmi nejbližšími. Zavzpomínejme teď společně na příbuzné, oživme vzpomínky na společné zážitky.

Pomůcky / reminiscenční stimuly:

- rodinné fotografie, případně názorné obrázky z internetu
- tematická fotoalba (například svatební)
- staré krabičky na rodinné předměty (šperky, upomínky apod.)
- hračky z dětství nebo rodinné hry
- rodokmen, a jiné dokumenty (rodný nebo úmrtní list)
- tužky, pastelky, vlastní fotografie apod. (tvorba rodokmenu)
- papíry a psací pomůcky na poznámky nebo záznam příběhu

Závěrečné slovo:

Dnes jsme společně zavzpomínali na Vaši rodinu. Svěřil/a jste se mi se svými historkami a událostmi, které jste prožil/a společně s lidmi Vám nejbližšími. Prohlédli jsme si Vaše soukromé předměty a rodinné poklady. Děkuji Vám za Vaše sdílení a doufám, že se Vám společně strávená chvíle líbila.

(Do závěrečného slova je vhodné zakomponovat konkrétní zážitky a vzpomínky, které během setkání zazněly.)

RODINA

Na co můžete vzpomínat?

Zavzpomínejte na svoje předky. • Na kterého příbuzného vzpomínáte obzvláště rád/a? • Byl někdo z Vaší rodiny, koho považujete za svůj vzor? • Jste na někoho z předků vzhledově nebo povahově podobní? • Dědí se ve Vaší rodině jména? • Měl/a jste v rodině nějaké přezdívky? • Byl/a jste pokřtěn/á? • Víte, odkud se vzalo Vaše příjmení? • Setkávali jste se v rodinném kruhu? • Pořádali jste rodinné oslavy? • Zavzpomínejte na svatby a jiné obřady v rodině. • Trávili jste s rodinou společně volný čas a dovolené? • Máte s někým z rodiny nějakou zajímavou historku?

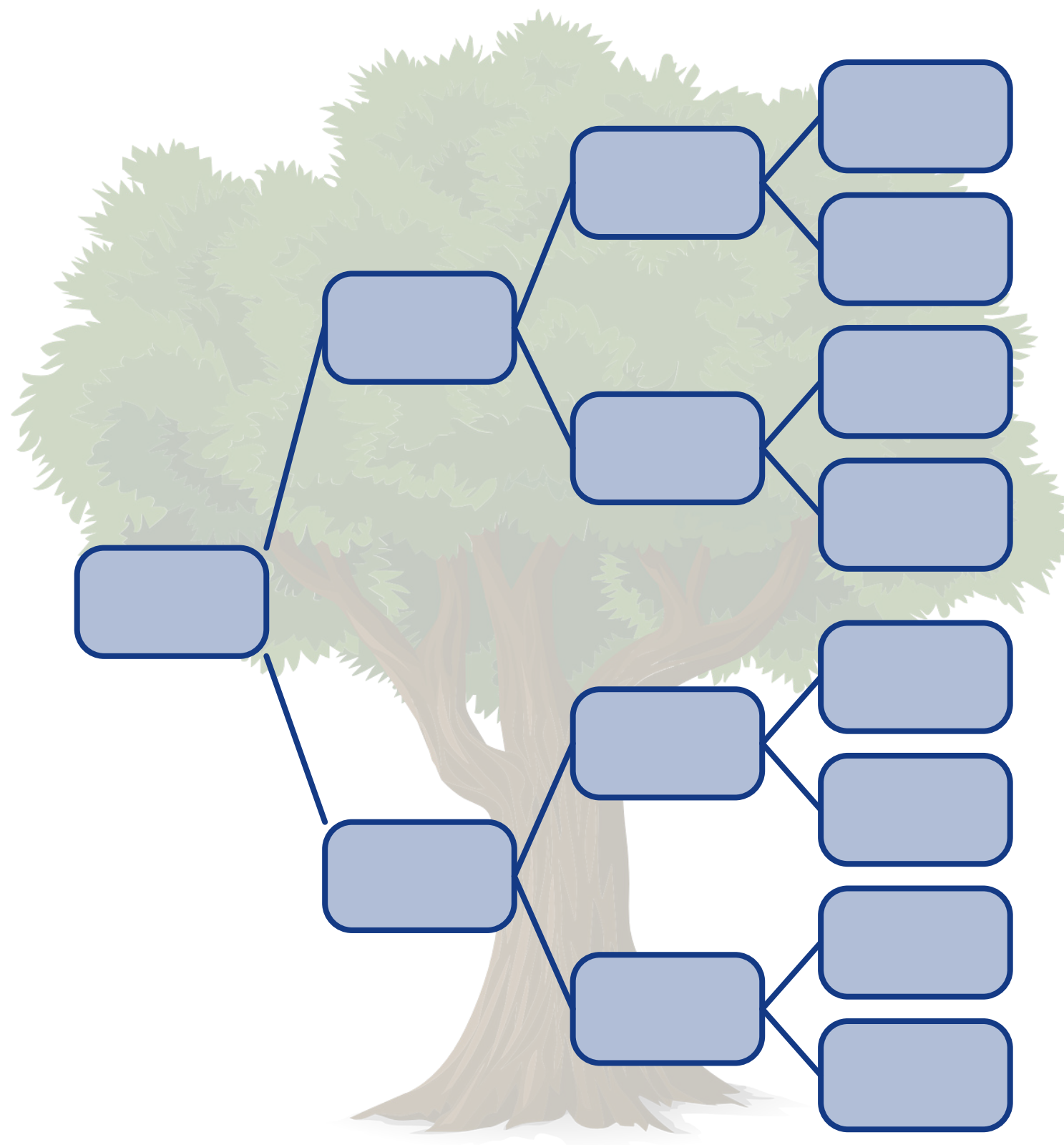


Náměty na aktivity



- Projděte během vzpomínání staré fotografie. Díky nim si můžete osvěžit příhody, na které byste si jinak nemusel/a vzpomenout.
- Na další straně si vytvořte vlastní rodokmen. Můžete si vytvořit také rozsáhlejší rodokmen, do kterého zahrnete sourozence, jejich manžele a děti.

RODOKMEN





Téma: Jídlo

Úvodní slovo:

Pro některé je jídlo jen prostředek k žití. Pro jiné je jídlo vášeň, kterou si užívají s každým pohybem vařečky v hrnci. Jídlo může být obyčejné, zároveň však můžeme na talíři vyčarovat „modré z nebe.“ Pojdme si společně popovídat o našem vztahu k jídlu, a o zkušenostech, které s vařením máme a, pokud je máte, o dědictví v podobě rodinných receptů.

Pomůcky / reminiscenční stimuly:

- kuchařky a rodinné recepty
- názorné obrázky starých kuchyní
- kuchyňské náčiní (vařečky, síta, mlýnky, aj.)
- obaly nebo názorné obrázky obalů od potravin
- nádobí (hrnec, miska, sifon, aj.)
- další předměty (např. síťovku na nákup)
- pastelky, tužky, papíry apod. (kresba kuchyně)
- papíry a psací pomůcky na poznámky nebo záznam příběhu

Závěrečné slovo:

Jídlo pro všechny něco znamená. Ať už byly pozitivní nebo negativní, máme s jídlem spojené vzpomínky a příhody, se kterými jste se mi svěřil/a, a kterými jsme se společně prošli. Byla to pro mě příjemně strávená chvíle, a doufám, že se Vám líbila stejně.

(Do závěrečného slova je vhodné zakomponovat konkrétní zážitky a vzpomínky, které během setkání zazněly.)



Téma: Škola

Úvodní slovo:

Kdo z nás by si nepamatoval na svá školní léta. Aktovky, pouzdra, umaštěné sáčky se svačinou, první lásky, první velká přátelství, první průšvihy, učitelé, na které vzpomínáme do dnes. Obavy z výsledků testů, radosti z dobrých známek a úspěchů. Těšení se na každé prázdniny. Pojďme se opět vrátit v čase a připomenout si všechny ty zážitky.

Pomůcky / reminiscenční stimuly:

- slabikář a písanka případně názorné obrázky tehdejších učebnic
- nakopírované vybrané stránky ze slabikáře a písanky
- papíry velikosti A4, popř. A3 (lepší by byl tvrdý papír), linkované papíry
- obyčejné tužky, pastelky (fixy, voskovky), pero
- pomůcky na vybrané hry (provázek, karty, čtverečkovaný papír na piškvorky aj.)
- papíry a psací pomůcky na poznámky nebo záznam příběhu

Závěrečné slovo:

Škola nebyla pro nikoho vždy jen snadná. Dnes jsme společně sdíleli vzpomínky a historky, které jsme prožili během svých školních let. Byla to skvěle strávená chvíle, kterou jsme prožili společně. Děkuji Vám, za Vaše sdílení a těším se na další společně strávený čas.

(Do závěrečného slova je vhodné zakomponovat konkrétní zážitky a vzpomínky, které během setkání zazněly.)

ŠKOLA

Na co můžete vzpomínat?

• Kam jste chodil/a do školy? • Jak to ve škole vypadalo? Jak vypadala školní budova? Jak vypadala školní třída? • Jaké jste měli školní předměty? • Jaké předměty Vás bavily nejvíce a jaké nejméně? • Učil/a jste se něco, co se dnes už neučí? • Měl/a jste ve škole nějaký větší úspěch, nebo naopak průšvih? • Líbil se Vám ve škole nějaký chlapec/děvče? • Chodil/a jste po základní škole ještě někam do školy? Bavilo Vás to? Co jste tam zažil/a? • S kým jste ve škole nejvíce kamarádili/a? • Jak vypadala Vaše aktovka a penál? Co jste v nich nosil/a? • Jak vypadal Váš školní oběd? Chodil/a jste do školní jídelny? • Nosil/a jste do školy svačinu? Jaká byla? Kdo Vám ji chystal? • Jezdili jste na školní výlety? • Kdo vedle Vás seděl v lavici (Váš oblíbený spolužák)? • Jaké bylo Vaše vysvědčení? • Jaké byly ve škole odměny a tresty? • Musel/a jste se učit, připravovat dělat domácí úkoly? • Máte nějakou veselou školní historku? • Na jaké školní výrazy si vzpomenete?



Náměty na aktivity

• Nakreslete svou školní třídu (popř. kreslit může někdo jiný, vy můžete jen popisovat). • Vyzkoušejte si psát krasopisně – napište svoje jméno. • Hráli jste o přestávkách nějaké hry – zahrajte si je. • Vzpomeňte si a představte si cestu do školy, popř. ze školy. • Nakreslete oblíbený výkres. • Udělejte seznam dětí ze třídy, na které si vzpomenete. • Zacvičte si jako v tělocviku.



Téma: Povolání

Úvodní slovo:

Práce je běžnou součástí našeho života, kterou si prošel každý. Byla to v jistou dobu povinnost, lidé, kteří by nechodili do práce, mezi námi v podstatě nebyli. Pojdme si společně popovídat o Vašem povolání, zaměstnání a profesi, kterými jste si prošel/prošla nebo si práci připomenout písničkou.

Pomůcky / reminiscenční stimuly:

- stimuly přizpůsobené klientovi dle jeho povolání, případně názorné obrázky z internetu (např. úbor zdravotní sestry, šicí stroj, účetní kniha; i zvukové – automobil)
- hudební přehrávač a připravené písně k aktivitám
- tužky, pastelky, papíry, obrázky z novin a časopisů, nůžky, lepidlo apod. (kresba cesty z práce, koláž povolání)
- papíry a psací pomůcky na poznámky nebo záznam příběhu

Závěrečné slovo:

Dnes jste mi povyprávěl/a o významné a nezaměnitelné části Vašeho života, což pro mě byl zajímavě strávený čas a cením si Vaší ochoty mi o tom vyprávět. Doufám, že se Vám společně strávený čas líbil stejně jako mně, a ještě jednou děkuji za vše, s čím jste se se mnou podělil/a.

(Do závěrečného slova je vhodné zakomponovat konkrétní zážitky a vzpomínky, které během setkání zazněly.)

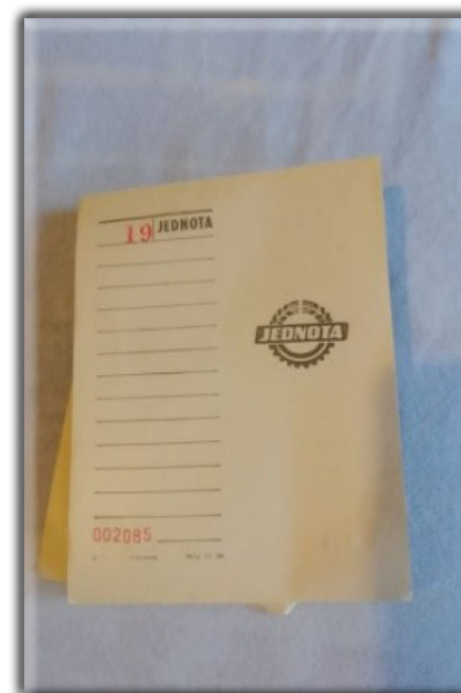
POVOLÁNÍ

Na co můžete vzpomínat?

- Jaká byla Vaše první práce? • V kolika letech jste vlastně začal/a pracovat? • Máte nějaký zážitek ze svého prvního zaměstnání? • Jakými pracovními místy jste ve svém životě prošel/prošla? Jakou práci jste dělal/a? • Ve které práci jste byl/a nejdéle? • Kolik jste si vydělal/a za měsíc peněz? Bylo to dost nebo málo? • Co Vás v práci nejvíce bavilo a co Vás naopak příliš netěšilo? • Jaký je Váš největší pracovní úspěch? • Čím jste chtěl/a být, když jste byl/a malý/malá, a proč?



Náměty na aktivity



- Předved'te si pomocí pantomimy nějaké tradiční povolání nebo nějakou práci. Hádejte, co předvádějící znázorňuje. • Představte si a popište Vaši cestu z práce. • Porovnejte profese, které jste dříve vykonával/a, jak vypadají dnes, a jak vypadaly dříve. • Zazpívejte si písničky o povoláních. • Udělejte koláž o svém povolání.



Téma: Volný čas

Úvodní slovo:

Přestože volného času nemuselo být mnoho, nějak jej všichni trávili. Manuálně zruční mohli například šít nebo háčkovat, hudebně nadaní se učili hrát na nástroj, jiní sportovali nebo sbírali známky. Pojďme se společně podívat do minulosti a povědět si, jak se trávil/a volný čas Vy.

Pomůcky / reminiscenční stimuly:

- dobové fotografie a názorné obrázky z internetu
- jakékoli předměty související s tématem (křížovky, karty a deskové hry, knížky, doplňky pro míčové a jiné sportovní hry, hudební nástroj, např. i zvukové ukázky)
- papíry a psací pomůcky na poznámky nebo záznam příběhu

Závěrečné slovo:

Toto setkání bylo plné zájmových činností a aktivit, které jste dělal/a ve svém volném čase. Bylo zajímavé si poslechnout, jaké jste měl/a možnosti v době Vašeho mládí a ve Vaší rodině. Doba to byla jiná než dnes, a proto jsem vděčná, že jste se svěřil/a s Vašimi vzpomínkami.

(Do závěrečného slova je vhodné zakomponovat konkrétní zážitky a vzpomínky, které během setkání zazněly.)



VOLNÝ ČAS

Na co můžete vzpomínat?

Co se Vám vybaví jako první, když si vzpomenete na to, jak jste dříve trávil/a svůj volný čas? ● Co Vás na tom nejvíce bavilo? ● Jak dlouho se této činnosti věnujete? ● Věnujete se tomu i nyní? ● Máte nějaký koníček, kterému se věnujete celý život? Měnila se tato Vaše volnočasová činnost během doby? ● Věnovali se stejné zálibě i rodiče nebo prarodiče? ● Je něco, čemu jste se chtěl/a věnovat a nešlo to? ● Sbíral/a jste něco? ● Máte ještě dnes ve své sbírce něco schované? ● Byl/a jste v nějakém spolku? ● Chodil/a jste do Pionýra (Junáka)? ● Sportoval/a jste jako dítě? ● Chodil/a jste do Sokola nebo Orla? ● Účastnil/a jste se nějakých soutěží? ● Jezdil/a jste na tábory? ● Měl/a jste chatu, kam jste během svého volného času jezdil/a? Jak jste se na chatě bavil/a?



Náměty na aktivity



- Předved'te pomocí pantomimy, co jste dělal/a ve volném čase – sport, hra na hudební nástroj apod.
- Najděte předměty, které jste ve svém volném čase používal/a, a zkuste něco předvést (např. začít háčkovat, něco namalovat).



Téma: Kultura

Úvodní slovo:

Pod slovem kultura si mnoho z nás představí například divadlo nebo rozmanité kulturní akce, pod kulturou se ale skrývají i mnohem jednodušší pojmy, které máme doslova na dosah ruky a stále na očích, jsou jimi i knihy, hudba a písně. I proto bych se od Vás ráda dozvěděla, jak nahlížíte na kulturu právě Vy, zda si vzpomínáte na Vaše návštěvy divadel, plesů a oper, jaké knihy Vám utkvěly v paměti, nebo jaké písně z dětství a mládí znáte dodnes.

Pomůcky / reminiscenční stimuly:

- knihy z dětství nebo jiná oblíbená kniha
- vstupenky z divadel a kulturních akcí, video ukázky z divadelních her
- zpěvníky, hudební přehrávač,
- seznamy herců nebo zpěváků
- jakékoli tematické fotografie nebo názorné obrázky z internetu
- papíry a psací pomůcky na poznámky nebo záznam příběhu

Závěrečné slovo:

Je vidět, že kultura hraje v lidském životě velkou roli, i když se to na první pohled třeba nezdá. Když se však na toto téma zaměříme detailně, najednou zjistíme, jak moc je s námi kultura spjatá, a to formou knih, hudby, filmů, seriálů, tak také formou divadel, plesů, koncertů, které si člověk pod pojmem kultura představí jako první. Děkuji Vám, že jste mě vzal/a do zákoutí svých kulturních zážitků a vzpomínek.

(Do závěrečného slova je vhodné zakomponovat konkrétní zážitky a vzpomínky, které během setkání zazněly.)

KULTURA

Na co můžete vzpomínat?

Jakou knihu z dětství jste měl/a nejraději? • Četl nebo vyprávěl Vám někdo příběhy před spaním? • Jaký příběh si nejvíce pamatujete? • Hráli jste ve škole divadlo? Jaké? • Jakou postavu jste hrál/a? • Navštívil/a jste někdy divadlo nebo operu? • Jakou hru jste viděl/a? • Jak se Vám představení líbilo? • S kým jste tam byl/a? • Kam jste nejčastěji v mládí chodil/a za kulturou? • Při jaké příležitosti jste nejčastěji divadlo navštěvoval/a? • Vzpomínáte, jak jste se do divadla oblékal/a? • Jakou hudbu jste v průběhu let poslouchal/a? • Jak se hudba od vašeho dětství až po současnost proměňovala? • Chodil/a jste na plesy a bály? • Jaké tance jste nejčastěji tančili? • Zažil/a jste na některé z kulturních akcí něco překvapivého/nečekaného?



Náměty na aktivity



- Zamyslete se nad oblíbenou postavou z divadelní hry nebo knihy, a nechte dalšího člověka, aby postavu hádal. • Pantomimicky předvedte svou oblíbenou knihu nebo divadelní příběh. • Převyprávějte si oblíbené příběhy a dojmy z nich. • Pusťte si hudbu a oblíbené písně, a zazpívejte si.



Téma: Cestování

Úvodní slovo:

Cestování se stalo nedílnou součástí každodenního života, ať už jste cestoval za dobrodružstvím a zážitky, poznáváním neznámých krajín a kultur, nebo jen tak pro radost s příležitostí strávit čas se svými blízkými v klidu a pohodě. Pojďme se vrátit do časů Vašich výletů, tur, rodinných dovolených i překvapení, se kterými jste se na cestách setkal/a.

Pomůcky / reminiscenční stimuly:

- fotografie a pohlednice, případně názorné obrázky z internetu
- cestovní deníky a mapy
- předměty k cestování (batoh, kufr, zavazadlo, aj.)
- papíry, pastelky a jiné výtvarné potřeby pro aktivity
- papíry a psací pomůcky na poznámky nebo záznam příběhu

Závěrečné slovo:

Každý má s cestováním jiné zkušenosti. Někdo cestuje rád, někdo nerad. Každý má jiné možnosti. Když jsme si dnes povídali, jak cestování ovlivnilo Váš život, o Vašich zážitcích, byl to pro mě velmi příjemně strávený čas. Doufám, že i pro Vás byl přínosný a dnešní setkání jste si také užil/a.

(Do závěrečného slova je vhodné zakomponovat konkrétní zážitky a vzpomínky, které během setkání zazněly.)



CESTOVÁNÍ

Na co můžete vzpomínat?

Vyrazil/a jste a kam jako dítě s rodinou na dovolenou/prázdniny/výlety? ● Bylo to do zahraničí nebo v tuzemsku? ● Kde nejdále od doma jste byl/a? ● Vydal/a jste se někdy k moři/na vodu? ● Co jste tam hlavně dělal/a? ● Vydal/a jste se na pěší túru? ● Cestoval/a jste nejraději s přáteli, rodinou nebo sám/sama? ● Cestoval/a jste hlavně do přírody nebo za kulturou do měst? ● Zažil/a jste na cestách nějaké dobrodružství, na které určitě nezapomenete? ● Jakým dopravním prostředkem jste nejvíce nebo nejraději cestoval/a? ● Jak a kde jste nejčastěji na cestách nebo na dovolené bydlel/a? ● Jaké jídlo jste si na cesty s sebou balil/a? ● Odvezl/a jste si z cest nějakou upomínku, suvenýr na památku? ● Bylo něco nového, co jste se díky cestování naučil/a?



Náměty na aktivity



- Prohlédněte si fotky, pohlednice, deníky či suvenýry z cest, dovolených, túr.
- Vzpomeňte si na navštívené místo, ukažte místo na mapě, pokuste se místo nakreslit
- Sehrajte krátkou pantomimu na téma cestování (příprava a kontrola zavazadel, cesta dopravním prostředkem, nečekané situace).



Téma: Móda

Úvodní slovo:

Téma móda nás může zavést zpět do mladých let, o různých módních stylech, které se měnily v průběhu 20. století. Pojďme se podívat na módní styly, společně se pobavit, zda nějaké kousky máte ještě doma. Každý z nás měl/a či má svůj styl oblékání, každý/á prošel/prošla minimálně dvěma obměnami módních stylů. Moc mě zajímá, jak tomu bylo právě u Vás.

Přehled módy 20. století:

- 1950–1959 – idolem je Audrey Hepburn
- 1960–1969 – Hippies
- 1970–1979 – denim
- 1980–1989 – „mrkváče“

Pomůcky / reminiscenční stimuly:

- dobové předměty (časopisy, šperky, doplňky, líčidla, flakónky aj.)
- fotografie nebo názorné obrázky z internetu
- předměty ke tvorbě oblečení (čtvrtky, střihy – Burda, látky, nůžky, aj.)
- papíry a psací pomůcky na poznámky nebo záznam příběhu

Závěrečné slovo:

Móda se měnila rychle a každý si našel, co mu vyhovovalo. I Vy jste si vybral/a styl, jaký se Vám líbil, co pro Vás bylo nejideálnější, i když jste se třeba nezařadil/a do módní škatulky. Děkuji Vám za Vaše zážitky a zkušenosti z doby módních obměn, se kterými jste se mi svěřil/a, byl to pro mě výjimečný strávený čas.

(Do závěrečného slova je vhodné zakomponovat konkrétní zážitky a vzpomínky, které během setkání zazněly.)

MÓDA

Na co můžete vzpomínat?

Když se řekne móda, co Vás první napadne? • Co si radíte do módních stylů? • Kolik módních stylů si pamatujete? A nosil/a jste je? • Jaké bylo Vaše nejoblíbenější oblečení v mládí? • Oblečení jste si kupoval/a nebo šil/a? • Oblečení jste si nechával/a šít nebo jste si je šil/a sám/sama? • Pokud jste oblečení šil/a, kde jste si kupoval/a látku na šití? • S jakými látkami jste se dostal/a do styku? • V jakých časopisech jste se inspiroval/a k šití? • Měl/a jste v zaměstnání předepsaný styl oblečení? • Ženy – nosily jste kalhoty? A líčily jste se? • Jak jste si upravoval/a vlasy? • Měl/a jste módní vzor?



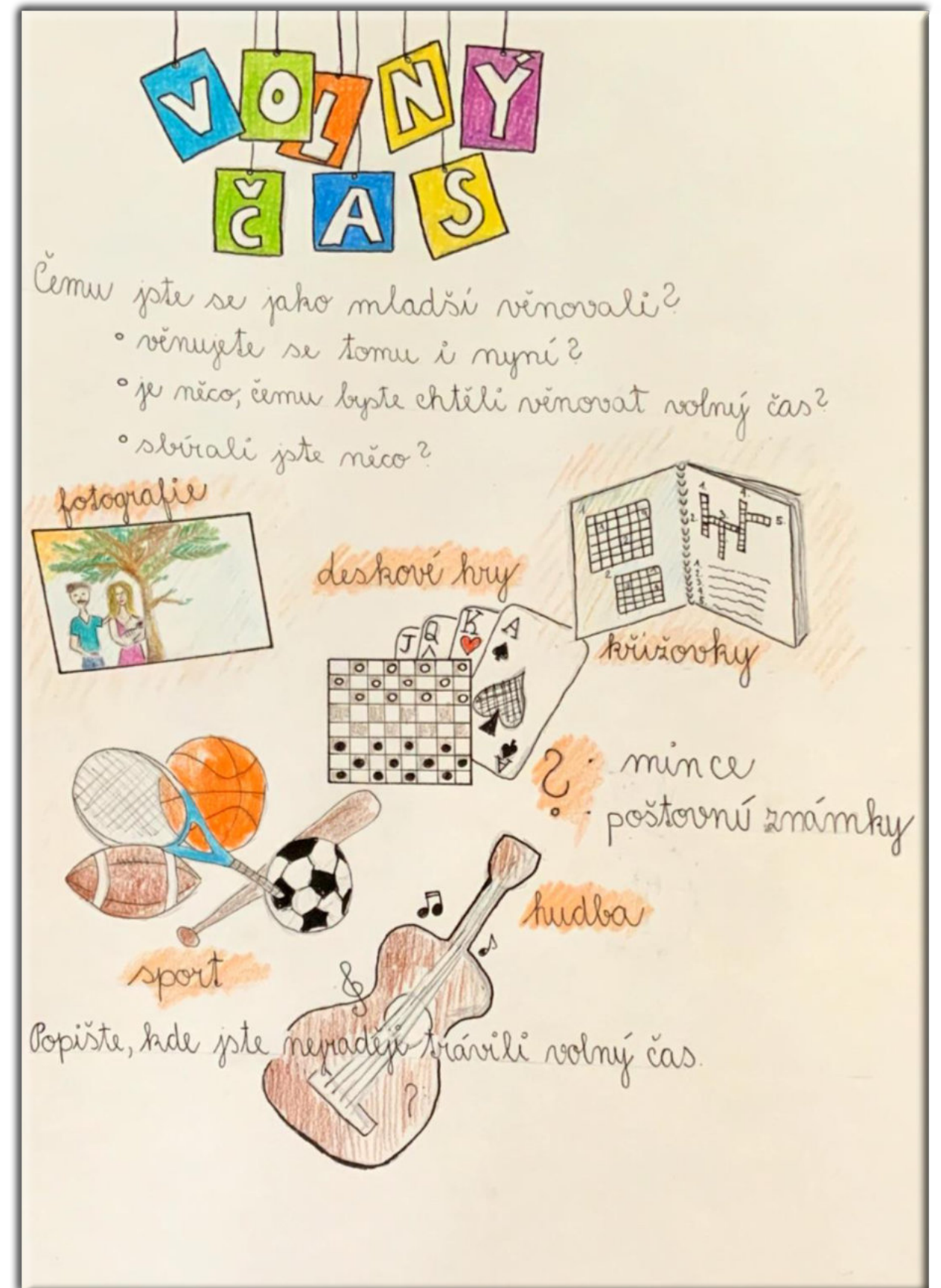
Náměty na aktivity

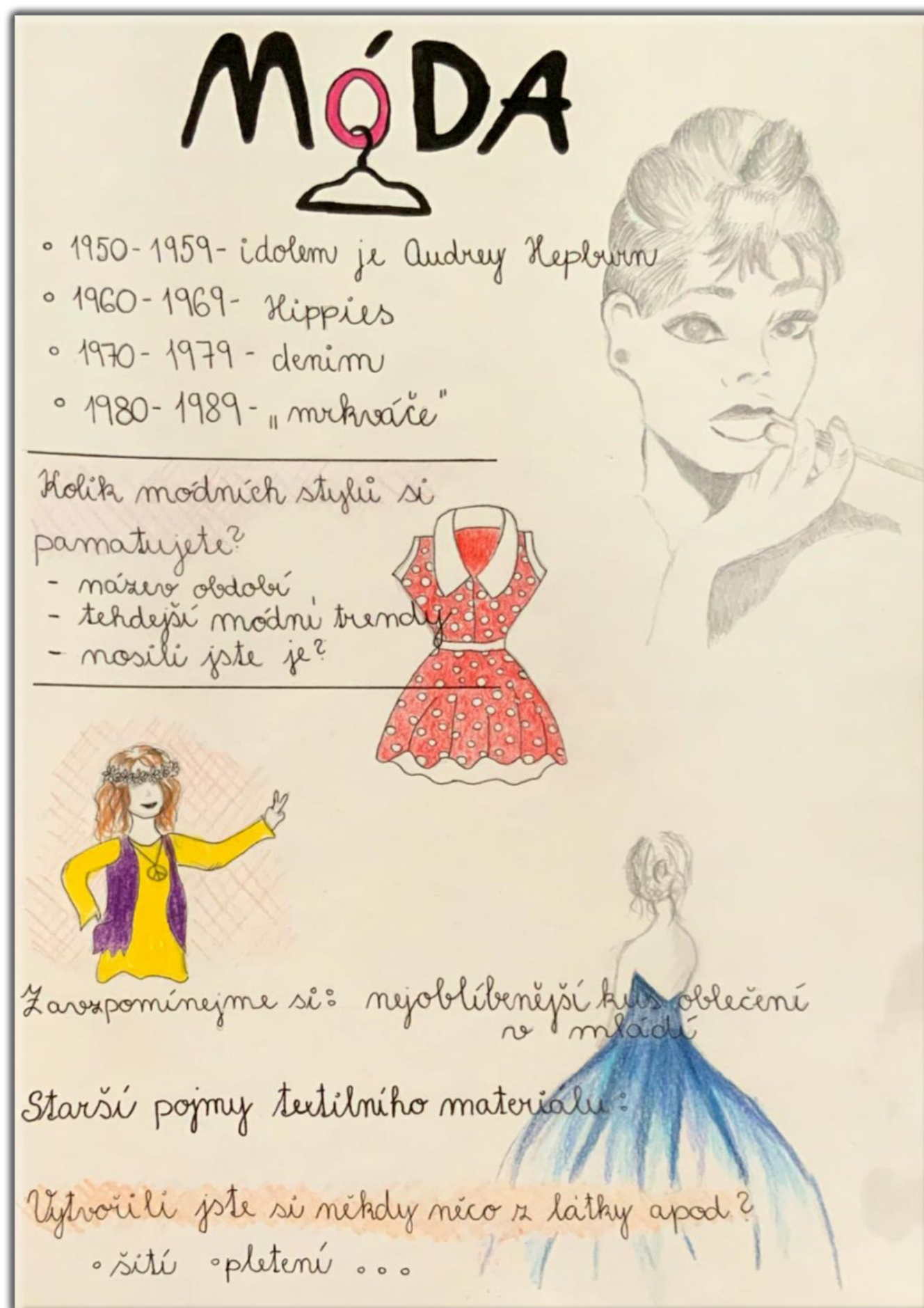


Udělejte si koláž modelu: z dobových fotografií nebo obrázků modelů si vyberte takový, který je Vám nejbližší nebo se Vám nejvíce líbí. Model vystříhnete a nalepte na papír. Model můžete dozdobit dle Vašich představ (např. látkou). • Je možné sehnat různé typy látek a po hmatu poznávat, o jaké látky se jedná.



Pro inspiraci přikládáme vzory pracovních listů v jiné grafické podobě pro přímou práci s klientem.





Slovo závěrem

Portfolio pracovních listů vzniklo jako součást vzdělávacího programu pro pracovníky CRSP, a je o to cennější, že vzniklo ve ztížených podmínkách v době koronavirové krize. Je ukázkou toho, kolik modalit má reminiscenční práce a jaký potenciál kreativních činností v sobě skrývá. Je třeba ocenit jejich různorodost, nápaditost a inspirativnost. Listy povzbuzují zvědavost a chuť se zapojit.

Portfolio takovýchto pracovních listů považujeme za dobrý nápad a jeho hodnotu spatřujeme v tom, že otevírá možnost pokračovat, navazovat a dobře se připravit na jednotlivá reminiscenční setkání.

Mgr. Hana Čížková a PhDr. Hana Janečková, PhD.,
odborné garantky

Zdroje

Informační zdroje:

CINGROŠOVÁ, Klára, Klára DVOŘÁKOVÁ. Jak jsme vařili a jedli: knížka pro vzpomínání a procvičování paměti. Praha: Portál, 2018. 157 s. ISBN 978-80-262-1332-1

CINGROŠOVÁ, Klára, Klára DVOŘÁKOVÁ. Knižka pro vzpomínání a procvičování paměti. Praha: Portál, 2014. 141 s. ISBN 978-80-262-0703-0

CRSP Brno – Centrum pro rodinu a sociální péči v Brně [online]. Výroční zpráva za rok 2018. [cit. 2020-05-28]. 2019. Dostupné z: https://www.crsp.cz/wp-content/uploads/2019/06/VZ_crsp_2018.pdf

ČÍŽKOVÁ, Hana, Hana JANEČKOVÁ. Reminiscence při skupinových setkáních CRSP říjen–prosinec 2019. Praha, 2020.

JANEČKOVÁ, Hana, Marie VACKOVÁ. Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory. Praha: Portál, 2010. 151 s. ISBN 978-80-7367-581-3

KOLEKTIV AUTORŮ. Aktivizace seniorů – tělesné a duševní aktivizační programy včetně pracovních listů. Praha: Verlag Dashöfer, 2018. 154 S. ISBN 978-80-87963-75-3

ŠPATENKOVÁ, Naděžda, Barbora BOLOMSKÁ. Reminiscenční terapie. Praha: Galén, 2011. 112 s. ISBN 978-80-7262-711-0

Žádost o podporu projektu: Zavedení metody reminiscence jako nástroje prevence sociálního vyloučení osamělých seniorů. Brno, 2018.

Obrázky:

Úvodní strana

Pixabay. Fotografie. In: Pixabay [online]. 2013. [cit. 2020-06-15]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-256887/>

Téma: Rodina

Pixabay. Svatba (foto). In: Pixabay [online]. 2016. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-1817180/>

Unsplash. Vánoce (foto). In: Unsplash [online]. 2016. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://unsplash.com/photos/gGZstfHD0w8>

Pixabay. Strom (foto). In: Pixabay [online]. 2018. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-576847/>

Facebook. Lyže (foto). In: Facebook: RetroMania [online]. 2019. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1435394253287185>

Unsplash. Rodina (foto). In: Unsplash [online]. 2018. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: https://unsplash.com/photos/_OF_03SEF-M

Facebook. Brusle (foto). In: Facebook: RetroMania [online]. 2019. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/photo?fbid=1436372119856065>

Téma: Jídlo

Facebook. Zmrzlina (foto). In: Facebook: RetroMania [online]. 2020. [cit. 2020-05-21]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1540279026132040>

Facebook. Sítovka (foto). In: Facebook: RetroMania [online]. 2020. [cit. 2020-05-21]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1406206519539292>

Pixabay. Vařečky (foto). In: Pixabay [online]. 2019. [cit. 2020-05-21]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-3964335/>

Pixabay. Bábovka (foto). In: Pixabay [online]. 2020. [cit. 2020-05-21]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-4994439/>

Facebook. Sifon (foto). In: Facebook: RetroMania [online]. 2020. [cit. 2020-05-21]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1160691130757500>

Facebook. Žemlovka (foto). In: Facebook: RetroMania [online]. 2020. [cit. 2020-05-21]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1491452817681328>

Facebook. Smaltové nádobí (foto). In: Facebook: RetroMania [online]. 2020 [cit. 2020-05-21]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1469792783180665>

Téma: Škola

Facebook. Učebnice (foto). In: Facebook: RETROMÁNIE / STARÉ ČASY [online]. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/groups/627388903974627/>

Pixabay. Chlapec (foto). In: Pixabay [online]. 2014. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-282978/>

PxHere. Třída (foto). In: PxHere [online]. 2017. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pxhere.com/cs/photo/1326818>

PxHere. Aktovka (foto). In: PxHere [online]. 2017. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pxhere.com/cs/photo/812498>

Téma: Povolání

Facebook. Píchačky (foto). In: Facebook: RETROMÁNIE / STARÉ ČASY [online]. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/groups/627388903974627/>

Facebook. Jednota (foto). In: Facebook: RETROMÁNIE / STARÉ ČASY [online]. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/groups/627388903974627/>

Pixabay. Veřejná bezpečnost (foto). In: Pixabay [online]. 2017. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-2647298/>

Zdravotní sestra. In: Facebook: RETROMÁNIE / STARÉ ČASY [online]. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/groups/627388903974627/>

Facebook. Zdravotní sestra (foto). In: Facebook: RETROMÁNIE / STARÉ ČASY [online]. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/groups/627388903974627/>

Facebook. Soustruh (foto). In: Facebook: RETROMÁNIE / STARÉ ČASY [online]. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/groups/627388903974627/>

Téma: Volný čas

Pixabay. Kytara (foto). In: Pixabay [online]. 2015. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-842719/>

Pixabay. Šachy (foto). In: Pixabay [online]. 2016. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-1511866/>

Pixabay. Chatky (foto). In: Pixabay [online]. 2017. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-2526905/>

Pixabay. Zahrada (foto). In: Pixabay [online]. 2018. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-3630281/>

Pixabay. Šití (foto). In: Pixabay [online]. 2016. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-1806096/>

Téma: Kultura

Pixabay. Kniha (foto). In: Pixabay [online]. 2018. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-1052010/>

Facebook. Štěpánka a čertík Bertík (foto). In: Facebook: RetroMania [online]. [cit. 2020-06-20]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1540276342798975>

Pixabay. Noty (foto). In: Pixabay [online]. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-786136/>

Pixabay. Opona (foto). In: Pixabay [online]. 2013. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-158168/>

Pixabay. Pánové (foto). In: Pixabay [online]. 2016. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-1295199/>

Téma: Cestování

Pixabay. Ještěd (foto). In: Pixabay [online]. 2018. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-3776420/>

Facebook. Auto (foto). In: Facebook: RETROMÁNIE / STARÉ ČASY [online]. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/groups/627388903974627/>

Pixabay. Chorvatsko (foto). In: Pixabay [online]. 2012. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-601941/>

Pixabay. Praha (foto). In: Pixabay [online]. 2017. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-4794636/>

Pixabay. Kufry (foto). In: Pixabay [online]. 2017. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-2708829/>

Facebook. Posezení (foto). In: Facebook: RETROMÁNIE / STARÉ ČASY [online]. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/groups/627388903974627/>

Téma: Móda

Pixabay. Audrey Hepburnová (foto). In: Pixabay [online]. 2013. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-154881/>

Facebook. Modelky (foto). In: Facebook: RetroMania [online]. 2019. [cit. 2020-05-21]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1244015595758386>

Pixabay. Figurína (foto). In: Pixabay [online]. 2017. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pixabay.com/images/id-2785310/>

Facebook. Kadeřnictví (foto). In: Facebook: RetroMania [online]. 2020. [cit. 2020-05-21]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1570374549789154>

PxHere. Nitě (foto). In: PxHere [online]. 2017. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://pxhere.com/cs/photo/820685>